

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis yang berjudul; **Hadits tentang Relasi Pengendalian Marah dan Kesehatan (Studi Hadits Tematik)**, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dan diajukan pada jurusan Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin dan Adab Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 8 Desember 2022



Lina Eriana Widiyanti

NIM: 191370051

ABSTRAK

Nama: **Lina Eriana Widiyanti**, NIM: **191370051**, Judul Skripsi: **Hadits tentang Relasi Pengendalian Marah dan Kesehatan (Studi Hadits Tematik)**, Jurusan Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Tahun 2022 M/1444 H.

Kemarahan merupakan sebuah kekuatan yang bergejolak di dalam batin sehingga Allah menciptakan kemarahan dan menanamkannya ke dalam batin setiap manusia. Sekali hendak marah, maka api akan menyala dan meletupkan gejolak yang mendidihkan hati (jantung) kemudian menyebar ke urat nadi dan pembuluh darah, lalu naik ke anggota badan paling atas persis seperti api yang menyala ke atas atau air yang mendidih.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam skripsi ini adalah : 1). Bagaimana keberadaan hadits-hadits tentang pengendalian marah dan kesehatan? 2). Bagaimana relasi pengendalian marah dan kesehatan dalam perspektif hadits?

Adapun tujuan penelitian dari skripsi ini adalah : 1). Untuk mengetahui relasi pengendalian marah dan kesehatan dalam perspektif hadits. 2). Untuk mengetahui keberadaan hadits-hadits tentang relasi pengendalian marah dan kesehatan.

Dalam skripsi ini penulis menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) yaitu mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan bermacam-macam materi, selanjutnya data analisa menggunakan metode kritik hadis, yaitu kritik terhadap sanad dengan mengungkapkan *jarh wa ta'dil* setiap perawinya maupun kritik terhadap matan.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah : Kualitas hadits-hadits yang dijadikan *hujjah* oleh kelompok yang menyatakan pengendalian marah dapat dilakukan dengan cara yang diajarkan Rasulullah SAW dalam hadits yakni : hadits riwayat Imam Bukhari dengan kualitas *shahih*, hadits riwayat Imam Ahmad dengan kualitas *shahih*, hadits riwayat Abu Daud dengan kualitas *shahih*, hadis riwayat At-Tirmidzi dengan kualitas *hasan*.

ABSCTRACT

Name: **Lina Eriana Widiyanti**, NIM: **191370051**, Title : **Hadith about The Relationship Beetwen Anger Control and Health (Thematic Hadith Studies)**, Ushuluddin and Adab Faculty, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2022 M/1444 H.

Anger is a force that agitates within the mind so that Allah creates anger and instills it in the minds of every human being. Once you are about to get angry, the fire will ignite and erupt a turmoil that boils the heart (heart) then spreads to the veins and blood vessels, then rises to the uppermost limbs just like fire burning upwards or boiling water.

Based on the background above, the formulation of the problem in this thesis are: 1). How about the existence of hadiths about anger control and health? 2). How is the relationship between anger control and health in the hadith perspective?

The research objectives of this thesis are: 1). To find out the relationship between anger control and health in the perspective of hadith. 2). To find out the existence of hadiths about the relationship between anger control and health.

In this thesis the author uses the method of library research (library research), namely collecting data and information with the help of various materials, then data analysis uses the hadith critique method, namely criticism of sanad by disclosing jarh wa ta'dil for each narrator as well as criticism of matan.

The conclusions of this study are: The quality of the hadiths used as evidence by groups who claim anger control can be carried out in the way that Rasulullah SAW taught in the hadiths, namely: hadiths narrated by Imam Bukhari with authentic quality, hadiths narrated by Imam Ahmad with authentic quality, hadiths narrated by Abu David with authentic quality, the hadith narrated by At-Tirmidhi with hasan quality.



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN ADAB
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor : Nota Dinas

Lamp : -

Hal : **Ujian Skripsi**

a.n. Lina Eriana

Widiyanti

NIM : 191370051

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin

dan Adab

UIN SMH Banten

Di -

Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Di permaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi Saudara **Lina Eriana Widiyanti, NIM: 191370051**, Judul Skripsi ***Hadits tentang Relasi Pengendalian Marah dan Kesehatan (Studi Hadits Tematik)*** Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan ujian munaqasah di dalam jurusan Ilmu Hadits, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin, Banten. Demikian Skripsi ini kami ajukan dan semoga segera disetujui. Demikian atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Serang, 8 Desember 2022

Pembimbing I

Dr. H. Endad Musaddad, M.A

NIP. 19720626199803 1 002

Pembimbing II

Dr. H. Endang Saeful Anwar, Lc., M.A

NIP. 19750715200003 1 004

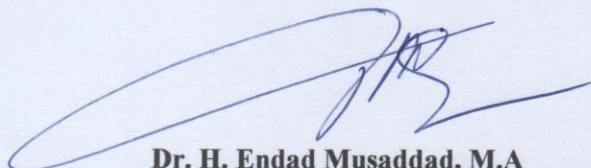
**HADITS TENTANG RELASI PENGENDALIAN MARAH
DAN KESEHATAN**
(Studi Hadits Tematik)

Oleh:

Lina Eriana Widiyanti
NIM : 191370051

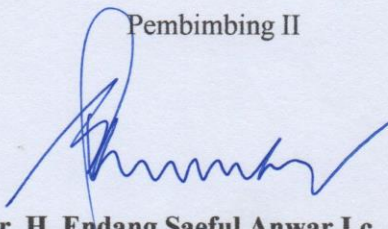
Menyetujui :

Pembimbing I



Dr. H. Endad Musaddad, M.A
NIP. 19720626199803 1 002

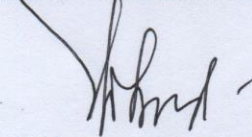
Pembimbing II



Dr. H. Endang Saeful Anwar, Lc., M.A
NIP. 19750715200003 1 004

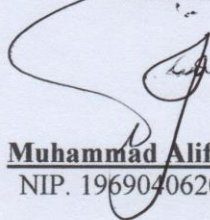
Mengetahui :

Dekan
Fakultas Ushuluddin Dan Adab



Dr. Mohammad Hudaeri, M.Ag
NIP. 19720903199903 1 007

Ketua Jurusan
Ilmu Hadis



Muhammad Alif, S.Ag., M.Si
NIP. 19690406200501 1 005

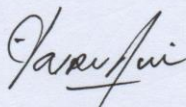
PENGESAHAN

Skripsi a.n **Lina Eriana Widiyanti**, NIM: 191370051 yang berjudul: ***Hadits tentang Relasi Pengendalian Marah dan Kesehatan (Studi Hadits Tematik)***, telah diajukan dan disidangkan dalam sidang munaqasah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada hari Kamis, 8 Desember 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Agama Strata (S-1) pada Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 8 Desember 2022

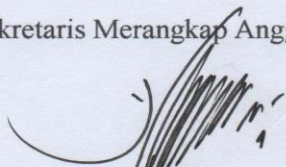
Sidang Munaqasah

Ketua Merangkap Anggota



Dr. H. Mashrukin Muhsin, Lc., M.A
NIP. 19720202199903 1 004

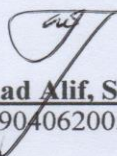
Sekretaris Merangkap Anggota



Salim Rosyadi, M.Ag
NIP. 19910606201903 1 008

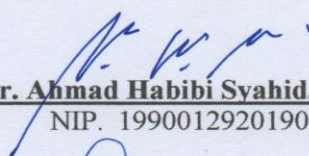
Anggota

Penguji I



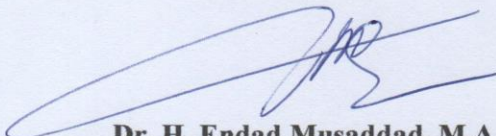
Muhammad Alif, S.Ag., M.Si
NIP. 19690406200501 1 005

Penguji II



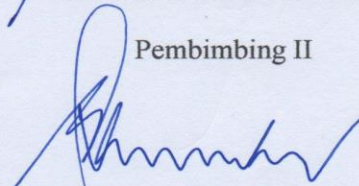
Dr. Ahmad Habibi Syahid, M.A., M.Pd
NIP. 19900129201903 1 009

Pembimbing I



Dr. H. Endad Musaddad, M.A
NIP. 19720626199803 1 002

Pembimbing II



Dr. H. Endang Saeful Anwar, Lc., M.A
NIP. 19750715200003 1 004

PERSEMBAHAN

Penulis mempersembahkan skripsi ini untuk Kedua orang tua yang bernama Bapak Telon dan Ibu Jumiyem yang sudah mendo' akan penulis. Terimakasih atas dukungan moral, material ataupun do'a sehingga penulis dapat meraih gelar Sarjana Agama. Semoga mendapatkan keselamatan, kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.

Penulis persembahkan juga skripsi ini kepada Keluarga yang telah mendukung perjalanan studi penulis, sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Terimakasih, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”.

(Q.S. Al-Baqarah 2 : Ayat 286)

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Penulis Lina Eriana Widiyanti dilahirkan di Kulon Progo Yogyakarta pada tanggal 15 Januari 2001, anak Kedua dari 2 (dua) bersaudara, dari orang tua bapak Telon dan ibu Jumiyem.

Penulis menyelesaikan Pendidikan formal di SDN Gandasari 2 Kota Tangerang lulusan tahun 2013, Pendidikan Menengah Pertama di MTs Darul Hikmah Cimone Kota Tangerang lulusan tahun 2016, penulis melanjutkan Pendidikan Menengah Atas di SMAN 5 Kota Tangerang lulusan tahun 2019.

Selanjutnya penulis juga melanjutkan kuliah di Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanudin Banten Tahun Akademik 2019/2020 pada Jurusan Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin dan Adab Program Strata 1 (S-1).

Selama perkuliahan penulis juga mengikuti beberapa organisasi seperti Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Ilmu Hadis dan Himpunan Mahasiswa Tangerang (HIMATA).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah, Tuhan yang Maha Baik yang telah memberikan limpahan karunia dan nikmatnya kepada kita semua, khususnya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam. selalu terlimpah curahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat dan umatnya.

Penulis merasa tidak akan mampu menyelesaikan skripsi ini jika tanpa bantuan dari berbagai pihak, baik bantuan yang bersifat moril maupun materil. Maka dari itu penulis merasa perlu untuk menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.A.**, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah mengelola dan mengembangkan UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten lebih maju.
2. Bapak **Dr. Mohammad Hudaeri, M.Ag.**, selaku Dekan, ketua Fakultas Ushuluddin dan Adab.
3. Bapak **Muhammad Alif, S.Ag., M.Si.**, selaku Ketua Jurusan Ilmu Hadis, sekaligus yang telah memberikan saran dan masukan dalam pengajuan judul skripsi, dan juga telah memberikan persetujuan terhadap judul skripsi penulis.
4. Bapak **Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A.** selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam menulis dan menyusun skripsi ini sampai dengan selesai.
5. Bapak **Dr. H. Endang Saeful Anwar, Lc, M.A.** selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam menulis dan menyusun skripsi ini sampai dengan selesai.

6. Kedua orang tua, **Bapak Telon dan Ibu Jumiye**m, serta kakak kandung saya Wiwit Riyadi dan seluruh keluarga besar Bani Partowiryo dan Martowiyarjo yang telah mendo'akan dan selalu memberikan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan sempurna. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan saya hingga sekarang ini.
7. **Bapak Ibu dosen dan Civitas Akademik** yang telah memberikan ilmu dan amal intelektualnya kepada penulis selama menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
8. **Ramdhani Arief Mulyana, S.H.**, kekasih yang telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, meluangkan baik, tenaga, pikiran, materi maupun moril kepada saya dan senantiasa sabar menghadapi saya. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan saya hingga sekarang ini.
9. Segenap **teman-teman** yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan, dan masih jauh dari kesempurnaan, keterbatasan pengetahuan, pengalaman, serta kemampuan penulis, oleh sebab itu penulis mengharapkan pendapat, saran dan kritik yang bersifat membangun guna mencapai kesempurnaan pada masa yang akan datang.

Akhirnya, hanya kepada Allah SWT jualah memohon agar seluruh kebaikan dari semua pihak yang membantu skripsi ini, semoga diberikan balasan yang berlipat ganda. Penulis berharap kiranya karya tulis ini turut mewarnai khazanah ilmu pengetahuan dan dapat bermanfaat bagi penulis khususnya, dan bagi para pembaca pada umumnya.

Serang, 8 Desember 2022

Lina Eriana Widiyanti

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan bersama Menteri Agama dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 0543b/1987

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf dalam transliterasi ini dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus. Di bawah ini daftar huruf Arab yang dalam sistem bahasa Arab dan transliterasinya dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet

س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	...'	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	..'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia terdiri dari vokal tunggal atau monoftom dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal tunggal

Vocal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ	Fathah	A	A
◌ِ	Kasrah	I	I
◌ُ	Dammah	U	U

Contoh:

Kataba : كَتَبَ

Su'ila : سُئِلَ

Yazhabu : يَذْهَبُ

b. Vokal rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf transliterasinya gabungan huruf, yaitu:

Tanda dan huruf	Nama	Gabungan huruf	Nama
◌َـي	Fathah dan ya	Ai	a dan i
◌َـو	Fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

Kaifa : كَيْفَ

Walau : وَلَوْ

Syai'un : شَيْءٌ

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan huruf	Nama	Huruf dan tanda	Nama
اَ	Fathah dan alif	Ā	A dan garis di atas
يِ	Kasrah dan ya	Ī	I dan garis di atas
وُ	Dammah dan wau	Ū	U dan garis di atas

4. Ta Marbuṭah (ة)

Transliterasi untuk ta marbuṭah ada dua:

1) Ta marbuṭah hidup

Ta marbuṭah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dammah transliterasinya adalah /t/.

Contoh:

Minal jinnati wannas : مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

2) Ta marbuṭah mati

Ta marbuṭah mati atau mendapat harakat sukun transliterasinya adalah /h/.

Contoh:

Khoir al-Bariyyah : خَيْرُ الْبَرِيَّةِ

- 3) Kalau pada suatu kata yang akhir katanya Ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al, serta bacaan kedua kata itu terpisah maka Ta marbutah itu ditransliterasikan ha (h), tetapi bila disatukan (washal) maka Ta marbutah tetap ditulis (t).

Contoh:

As-Sunnah An-Nabawiyah : السُّنَّةُ النَّبَوِيَّةُ , akan tetapi bila disatukan ditulis As-Sunnatun Nabawiyah.

5. Syaddah

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda ّ tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini dilambangkan dengan huruf yaitu dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda Syaddah itu.

Contoh:

As-Sunnah An-Nabawiyah : السُّنَّةُ النَّبَوِيَّةُ

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال yaitu al. Namun dalam transliterasinya kata sandang itu dibedakan antara kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah dengan kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah.

- 1) Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan dengan bunyinya, yaitu huruf /l/ diganti

dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

As-Sunnah An-Nabawiyah : السُّنَّةُ النَّبَوِيَّةُ

- 2) Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Contoh:

Khoir al-Bariyyah : خَيْرُ الْبَرِيَّةِ

Baik diikuti oleh huruf syamsiyah atau huruf qamariyah kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sambung/hubung.

7. Hamzah

Dinyatakan di depan daftar transliterasi Arab latin bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof namun hanya terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah tersebut terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan karena dalam tulisan Arab berupa alif.

8. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata baik fi'il, isim maupun huruf ditulis terpisah. Bagi kata-kata yang tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab yang sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut bisa dilakukan dengan dua cara. Bisa dipisah perkata dan bisa pula dirangkaikan.

Contoh:

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ , maka ditulis *bismillāhirrahmānirrahīm* atau
bism Allāh ar-rahmān ar-rahīm

9. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal, nama diri dan pemulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetapi huruf awal nama diri tersebut bukan huruf kata sandang penggunaan huruf awal kapital. Huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan huruf kapital tidak digunakan.

Daftar Singkatan Penting:

- Ed = Editor
- H = Tahun Hijriah
- M = Tahun Masehi
- H.R = Hadis Riwayat
- K.H = Kiyai Haji
- No = Nomor
- P = Page (halaman)
- Pp = Multi page (lebih dari satu halaman)

Q.S. = Alquran Surat

r.a = Radhiyallahu ‘anhu

SAW = Shallallahu alaihi wasallam

SWT = Subhanahu wata’ala

terj. = Terjemah

tp. = Tanpa Penerbit

tt = Tanpa Tempat

tth = Tanpa Tahun

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
PEDOMAN TRANSLITERASI	xiii
DAFTAR ISI	xxi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Kajian Pustaka	6
F. Kerangka Teori.....	8
G. Metode Penelitian.....	12
H. Sistematika Pembahasan.....	15
BAB II KONSEPSI MARAH DAN PENGARUHNYA DALAM KESEHATAN	18

A. Pengertian Marah dan Kesehatan	18
1. Pengertian Marah.....	18
2. Pengertian Kesehatan	21
B. Faktor Penyebab Kemarahan.....	26
1. Faktor Fisik.....	27
2. Faktor Psikis	27
C. Tingkatan-Tingkatan Marah.....	28
1. Marah Tak Terkendali	28
2. Marah Terkendali	29
D. Bentuk-Bentuk Marah	30
1. Marah Tercela.....	31
2. Marah Terpuji.....	32
E. Dampak Negatif Marah	33
1. Dampak Marah pada Lisan.....	34
2. Dampak Marah pada Hati.....	34
3. Dampak Marah Pada Psikolog (Mental)	34
4. Dampak Marah pada Fisiologi (Kesehatan)	35
i. Menyebabkan Depresi.....	35
ii. Merusak Paru-Paru.....	36
iii. Meningkatkan Resiko Penyakit Jantung.....	36
iv. Meningkatnya Resiko Stroke	36
v. Sakit Kepala	37
vi. Stress	37
vii. Hipertensi	38
F. Cara Mengendalikan Marah (<i>Anger Management</i>)	39

1. Menahan dan Meredam Marah.....	41
2. Mengucapkan Ta'awudz.....	41
3. Berdiam	42
4. Mengambil Posisi Lebih Rendah.....	44
5. Berwudhu atau Mandi	45
6. Memberi Maaf dan Sabar	47

BAB III KLASIFIKASI HADITS-HADITS TENTANG

MARAH	52
A. Klasifikasi Hadits	53
B. Marah dalam Perspektif Hadits	55

BAB IV ANALISIS HADITS-HADITS TENTANG MARAH DAN

RELASINYA DENGAN KESEHATAN FISIK DAN PSIKIS	67
A. Analisis Hadits tentang Marah dan Relasinya dengan Kesehatan Fisik.....	67
B. Analisis Hadits tentang Pengendalian Marah dan Relasinya dengan Kesehatan Psikis	83

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	95
B. Saran	97

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN